

GINNASTICA dell'ANIMA



1 A PIEDI UNITI, STAI IN PIEDI; METTI LA MANO SULLA PANCIA. CON GLI OCCHI CHIUSI, FAI UN RESPIRO PROFONDO.



2 TIENI GLI OCCHI CHIUSI; SENTI L'ARIA CHE ENTRA NEL TUO CORPO. POI ESPIRA, SENTI IL MOVIMENTO DELLA PANCIA.



3 SIEDITI. RESPIRA SEMPRE PIÙ PROFONDAMENTE: LA PANCIA SI RIEMPIE E SI SVUOTA DI ARIA!



4 APRI GLI OCCHI. INSPIRA E POI... SOFFIA FORTE DAVANTI A TE! SEI IMMERSO NELL'ARIA E NELLA VITA!